**Препоруке за старије особе и**

**лица која болују од хроничних болести у вези болести Ковид-19**



Старији људи и особе са хроничним болестима су у много већем ризику за развој озбиљних компликација уколико оболе од Ковид-19 у односу на здраве и млађе особе. Oсобе свих узраста са или без инвалидитета ако имају озбиљне хроничне болести као што су болести срца, плућа, бубрега су у вишем ризику да се теже разболе од болести које проузрокује Корона вирус. Из тог разлога веома је важно да знате да заштите себе и да се трудите да останете здрави.

 **Смањите ризик од обољевања**

Постоје поступци којима можете да смањите ризик од обољевања:

* Останите у кући, излазите само када је дозвољено да излазе лица старија од 65 година и то ако баш морате
* Чешће перите руке
* Уколико имате контакт са другим особама држите социјалну дистанцу најмање 2м. Дезинфикујте површине у вашем стану које се често додирују, као што су: кваке, радне површине стола, даљински управљачи.

 **Суочавање са стресом**

Старије особе могу бити у време пандемије Корона вируса подложне стресу и анксиозности. Ево неколико ствари које можете да учините за себе:

* Водите рачуна о свом телу, трудите се да вежбате у складу са својим здравственим стањем, истежите се и медитирајте.
* Покушајте да имате здраве уравнотежене оброке, спавајте довољно и избегавајте алкохол и дуван.
* Покушајте да остварите контакте са другим људима са којима можете да разговарате о својим бригама и о томе како се осећате. За то можете да користте телефонске разговоре, друштвене мреже, скајп.
* Контактирајте ваше јавно здравствене стручњаке и информишите се.

**Будите у контакту са својим изабраним лекаром**

Трудите се да будете у контакту (телефонски) са својим изабраним лекаром и да га за било какву промену свог здравственог стања обавестите. Обратите се свом лекару за набавку неопходних лекова који су вам свакодневна терапија. Размислите о томе кога би могли прво да позовете уколико вам треба нека додатна услуга, ко би могао да брине о вама уколико се разболите.

 **Трудите се да држите социјалну дистанцу**

Сваки контакт са другим лицем мора да буде на безбедној удаљености, најмање 2м. Овакво одговорно понашање може утицати на смањење ширења болести.

 **Уколико имате знакове који могу да упозоравају на болест:**

- Обратите пажњу на симптоме као што су повишена температура, кашаљ, малаксалост, отежано дисање.

- Обратите пажњу ако осетите недостатак ваздуха, стални бол или притисак у грудима ако имате плавичаста уста или вам се јаве конвулзије. Све су ово знаци који указују да треба да потражите лекарску помоћ.

**Шта заједница може да уради за вас, породица, пријатељи?**

- Све активности којима би се помогло старијој особи у време пандемије Корона вируса су изузетно важне. Под тим активностима се подразумева помоћ при набавци хране, лекова, као и пружање додатне неге уколико је она потребна.

- Веома важан је и социјални контак који се у време пандемије одвија преко телефонских позива и друштвених мрежа.

- Тражење и прихватање помоћи од других особа је знак снаге, тако да свако ко осети да му треба помоћ и подршка треба да је тражи.

Izvori: Center for diseaese control and prevention, Older adults, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>;

World health organization, Regional office forEurope,Suporting older people; <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/4/supporting-older-people-during-the-covid-19-pandemic-is-everyones-business>

